

Programm für Seniorinnen & Senioren

für das 2. Quartal 2023



von der
**Fachstelle für Gesundheits-
und Seniorenberatung**

**Liebe Seniorinnen und Senioren
der VG Wirges!**

Die Mitarbeiterinnen der Fachstelle für Gesundheits- und Seniorenberatung möchten Ihnen an dieser Stelle das Programm für das 2. Quartal 2023 vorstellen.

Wir laden Sie herzlich zu Informationsveranstaltungen, Workshops und Ausflügen ein, welche wir gerne gemeinsam mit Ihnen erleben möchten.

Wir haben versucht, verschiedenste Themengebiete zu berücksichtigen und freuen uns darauf, Sie kennenzulernen!

Natürlich stehen wir auch weiterhin täglich von 09.00 bis 12.00 Uhr telefonisch für Ihre Fragen rund um die Themen Gesundheit und Alter zur Verfügung.

Wir besuchen Sie auf Wunsch bei Ihnen zu Hause, besprechen Ihre Themen und vermitteln bei Bedarf an weiterführende Hilfen.

Rufen Sie einfach an, wir beraten unabhängig und unkompliziert.

Ihre *Olga Findling* und *Sarah Werner*

**Anmeldung
& Kontakt:**

Tel. 02602 689-444

gesundheits-seniorenberatung@wirges.de



Seniorenprogramm 2. Quartal 2023

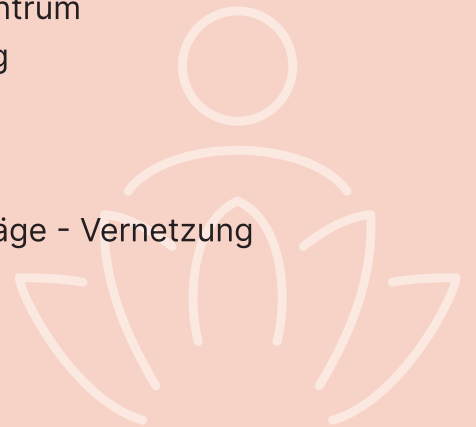
April

- 13. April** Café International ev. Gemeindezentrum
Austausch - Beratung - Vernetzung
- 15. April** 1. Treffen „Fit im digitalen Alltag“
Kennenlernen - Austausch - Fragen stellen
- 20. April** Workshop
Heike Klein, Yogaraum Montabaur
YogaWalking in der Natur
- April** Ausflug
„Burgen im Rheintal“ - Gruppenführung



Mai

- 02. Mai** Informationsveranstaltung
Physio- und Manualtherapeutin Sara Herbertz-Düll
Beweglichkeit im Alter
- 04. Mai** Café International ev. Gemeindezentrum
Austausch - Beratung - Vernetzung
- 13. Mai** Gesundheitsmesse der VG Wirges
Bürgerhaus Wirges
Information - Kontakte - Fachvorträge - Vernetzung
- 25. Mai** Workshop
Heike Klein, Yogaraum Montabaur
YogaWalking in der Natur
- 30. Mai** Informationsveranstaltung
„Gesunde Ernährung im Alter“
Andrea Schweizer-Wasser, AOK Rheinland-Pfalz Saarland



Juni

- 01. Juni** Café International ev. Gemeindezentrum
Austausch - Beratung - Vernetzung
- 29. Juni** Workshop
Heike Klein, Yogaraum Montabaur
YogaWalking in der Natur
- Juni** Ausflug
Maria Laach, Rundgang Abtei,
anschließende Einkehr „Blockhaus am See“



*Ausschneiden
und vormerken!*

